Asociația „HandHope”
Str. Băltăreţu, nr. 565
147240 - Peretu
Jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POŞTA ROMÂNĂ
Nr.103/C/092/2008
Valabilitate-cf contractului
Alexandria 1

“Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut”

ÎMPREUNĂ

Asociația HandHope

Februarie 2013 Nr. 120
Se distribuie gratuit

REVISTĂ SPECIALĂ DE INFORMARE
ŞI INSPIRAȚIE PENTRU OAMENI SPECIALI

Editorial

Integrarea persoanelor cu dizabilități pe piața muncii este încă la început în România

-comunicat de presă-

Aurel Burcea
președinte Asociația „HandHope”

O cercetare realizată în cadrul proiectului RESCUE – Înființarea unei Rețele de Economie Socială destinată integrării profesionale a persoanelor cu dizabilități, pornind de la experiențe și bune practici în Uniunea Europeană”, derulată la nivelul a 4 regiuni Sud-Vest Oltenia, Vest, Centru și Nord-Vest, arată care sunt cele mai mari probleme în ceea ce privește integrarea persoanelor cu dizabilități pe piața muncii.

.>>> continuare în pag. 2

„Încrede-te în Domnul din toată inima ta, şi nu te bizui pe înțelepciunea ta!”
(Proverbe 3:5)

„Dacă nu poţi fi creionul perfect pentru a scrie fericirea cuiva, fii o gumă bună pentru a-i sterge tristeţea!”

DIN CUPRINS:

- Stephen Hawking - pag. 3
- Prețul Pământului - pag. 4
- Tâmplarul - pag. 6
- E bine să știm - pag. 7
- Un mod de viață:
  As. „Ridică-te și umblă” - pag. 9
- Litere de lege - pag. 15
- A da viață de două ori - pag. 16

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

Cercetarea de tip cantitativ a fost desfăşurată în rândul persoanelor cu dizabilităţi, pe un eşantion de 865 de respondenţi, cu vârste cuprinse între 20 şi 45 de ani, respectiv în rândul angajatorilor, pe un eşantion format din 619 subiecţi.

Persoanele cu dizabilităţi vor să se angajeze

Patru persoane din cinci (77%) declară că ar face orice ca să muncească, iar mai puţin de trei sferturi dintre acestea consideră că locurile de muncă ar trebui adaptate angajaţilor (71%), că pot câştiga mai mulţi bani decât cei primiţi de la stat (61%) sau că au nevoie să înveţe mai mult pentru a fi calificaţi pentru o anumită meserie (60%).

Principalele probleme cu care se confruntă persoanele cu dizabilităţi atunci când vor să se angajeze sunt lipsa informaţiilor şi, de cele mai multe ori, percepţia greşită a angajatorilor.

Majoritatea persoanelor cu dizabilităţi sunt de părere că nu au acces la informaţii legate de locuri de muncă disponibile. Aceste informaţii nu sunt într-o formă care să îi încurajeze să aplice pentru posturile disponibile, ca persoană cu dizabilităţi. Cei care au acces la internet spun că nu au o problemă în a găsi informaţii legate de locuri de muncă disponibile. Majoritatea persoanelor cu dizabilităţi nu au apelat la AJOFM sau alte firme de recrutare. Acest canal de angajare a fost folosit numai în cazul când persoanele cu dizabilităţi se aflau în şomaj.

Angajatorii au o percepţie greşită cu privire la persoanele cu dizabilităţi

La nivel declarativ, o treime (35,5%) dintre angajatorii incluşi în cercetare au o atitudine nediscriminatorie, 13,9% îi privesc pe aceştia drept persoane cu probleme/nevoi speciale, 12,3% consideră că o persoană cu dizabilităţi este caracterizată în principal prin dizabilitatea pe care o are, iar 11,6% au o atitudine de discriminare pozitivă a persoanelor din această categorie de populaţie.

Doar 4% din cele 689.156 persoane cu dizabilităţi din România au un loc de muncă.

Rugaţi să identifice caracteristicile care includ sau nu o persoană în categoria celor cu dizabilităţi, nouă respondenţi din zece (91,4%) au indicat persoanele cu deficienţe fizice, aproximativ două treimi au indicat persoanele cu deficienţe de auz (70,9%), cu probleme de vorbire (65,9%), probleme de vedere (65,3%) ori persoanele cu probleme psihice (59%).

Deşi majoritatea angajatorilor (80%) sunt de părere că persoanele cu dizabilităţi au anumite nevoi speciale, cu toate acestea două treimi dintre cei care au declarat acest lucru nu ştiu să menţioneze concret niciuna dintre aceste nevoi. Această situaţie relevă faptul că o bună parte dintre angajatori nu s-au confruntat sau nu au oferit atenţia cuvenită acestor aspecte legate de angajarea persoanelor cu dizabilităţi. În rândul angajatorilor care au menţionat astfel de nevoi speciale ale persoanelor cu dizabilităţi, cele mai des menţionate au fost facilităţile de infrastructură oferite (7%), accesibilizarea locului de muncă (7%), şi necesitatea ajutorului dat de stat sau fundaţii (5%). Deşi la nivel declarativ angajatorii sunt de acord cu integrarea în muncă a persoanelor cu dizabilităţi, situaţia de mai sus ne arată faptul că interesul lor în a facilita această integrare este destul de scăzut.

Angajatorii nu sunt sprijiniţi de stat

Pentru unii dintre angajatori, motivele eventuale de angajare a persoanelor cu dizabilităţi nu ţin în principal de deducerile fiscale sau de alt sprijin de la stat, fiindcă ele nu sunt oricum suficiente sau sunt greu de recuperate. Din acest punct de vedere, unii angajatori iau în calcul angajarea persoanelor cu dizabilităţi căutând doar criterii profesionale, alţii din contră, refuză acest lucru tot pe baza criteriilor profesionale, considerând că persoanele cu dizabilităţi nu corespund profesional pentru a lucra în companiile lor.

Cu toate acestea, piaţa forţei de muncă la nivel local şi regional pentru persoanele cu dizabilităţi diferă de la localitate la localitate şi de la regiune la regiune. Din analiza datelor a reieşit că la nivelul municipiului Baia – Mare, de exemplu, există o cerere mai mare pentru angajarea persoanelor cu dizabilităţi faţă de celelalte regiuni.

Recomandări pentru incluziunea persoanelor cu dizabilităţi pe piaţa muncii

Printre recomandările incluse în cercetare pentru facilitarea incluziunii persoanelor cu

>>> continuare în pagina 8

Stephen Hawking

Stephen Hawking este un fizician englez, teoretician al originii universului și unul dintre cei mai mari cosmologi contemporani, profesor la catedra de Matematică la Universitatea Cambridge, deținută cândva de Isaac Newton.

Stephen Hawking s-a născut în ziua când se împlineau 300 de ani de la moartea lui Galileo Galilei, pe data de 8 ianuarie 1942 în Oxford, Anglia. Și-a făcut educația la St. Albans School (Hertfordshire) și la University College (Oxford). În 1962 - la vârsta de 20 de ani - obține titlul de Doctor în Fizică la Trinity Hall din Cambridge, unde își începe activitatea didactică și științifică.

În 1963, la vârsta de 21 de ani, în urma unui examen medical, se constată că are o boală progresivă de neuron motor, afecțiune cunoscută sub numele de Scleroză laterală amiotrofică. I se dau maximum 3 ani de trăit. Hawking în ciuda agrăvării continue a bolii continuă să muncească chiar și se căsătorește în 1965 cu Jane Wilde (divorțând ulterior, în 1990),cu care va avea trei copii. Paralizia progresează și, cu timpul, devine complet imobilizat, își pierde vocea și este constrâns să comunice cu ajutorul unui computer sofisticat (conceput special pentru el de un prieten), care poate fi controlat cu mișcări ale capului și globilor oculari, la o viteză de cincisprezece cuvinte pe minut. Infirmitatea nu îl poate împiedica să își continue activitatea didactică și științifică. În 1995 se căsătorește din nou, cu Elaine Mason.

În data de 20 aprilie 2009, Universitatea Cambridge a declarat că Hawking este „foarte bolnav”, și a fost internat la spitalul Addenbrooke. A două zi s-a declarat că starea lui este stabilă, dar pentru observație și o recuperare integrală, este în continuare ținut la spital.

Principalele domenii de cercetare sunt cosmologia teoretică, relativitatea generală și mecanica cuantică. În anii 1965-1970 elaborează un model matematic asupra originii și evoluției universului în expansiune, din momentul "marii explozii" inițiale ("The Big Bang") și întreprinde studii asupra relației dintre găurile negre din univers și termodinamică. Cercetările sale l-au dus la concluzia că aceste găuri negre au o durată de existență limitată, constituirea unor perechi de particule-antiparticule virtuale ducând la o "evaporare" treptată a acestora sub forma radiației Hawking. Mai târziu, revine asupra acestei teorii, admițând că radiația se produce indiferent de procesul ce are loc înăuntrul unei găuri negre, reprezentare ce contrazice regulile mecanicii cuantice, teorie cunoscută sub numele de paradoxul informațional al găurilor negre. La Conferința Internațională asupra Relativității Generale și Gravitației din 21 iulie 2004, care a avut loc la Dublin, Hawking a emis idea că găurile negre ar putea transmite, într-o manieră deformată, informații asupra întregii materii pe care au asimilat-o.

Foarte populare sunt cărțile sale de popularizare a științei, pentru nespecialiști: A Brief History of Time, 1988 (publicată în limba română sub titlul Scurtă istorie a timpului, 2004), Einstein's dream, 1993 (Visul lui Einstein și alte eseuri), The Universe in a Nutshell, 2001 (Universul într-o coajă de nucă, 2004) și A briefer history of time, în colaborare cu Leonard Mlodinow, 2005 (O mai scurtă istorie a timpului).

Primește până în prezent numeroase premii și distincții din care menționăm: Fellow of the Royal Society din 1974;Companion of the Order of the British Empire din 1982; Medalia de Aur din partea Royal Astronomical Society 1985; Premiul J. E. Lilienfeld de la American Physical Society 1999; Medalia de aur Papa Pius al XII-lea, decernată de Vatican în 1975; Membru al Academiei Pontificale de Științe din 1986, deși teoriile sale nu sunt întru totul de acord cu interpretarea religioasă a creației lumii; Premiul Wolf pentru Fizică, împreună cu Roger Penrose, în 1988.

Stephen Hawking, unul dintre cei mai mari fizicieni ai lumii, crede în posibilitatea călătoriei în timp. Însă doar în cea spre viitor. El spune că, dacă vom avansa tehnologic suficient de mult, am putea crea chiar porți prin care putem călători în timp.

„Timpul curge asemenea unui râu și se pare că fiecare dintre noi este dus de el ca de curentul unei ape. Dar timpul este diferit de un râu într-o altă privință. El trece cu o viteză diferită în locuri diferite. Aceasta este cheia călătoriei în viitor", a declarat el, citat de Daily Galaxy.

Într-un interviu acordat site-ului "Big Think", Stephen Hawking a declarat că omenirea nu va supraviețui dacă nu va găsi o altă planetă pe care să o colonizeze.

„Va fi destul de dificil să evităm dezastrul pe Terra în

>>> continuare în pagina 5

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Pretul Pãmântului (II)

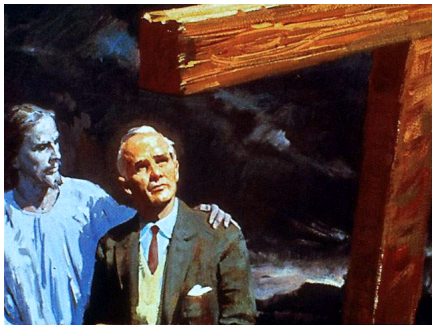
Crăciun Ciprian

În timpul războiului din Coreea, o fată a rămas însărcinată de la un soldat american. Pentru că trebuia să nască şi nu avea pe nimeni, s-a îndreptat în plină iarnă prin viscol şi ger către casa misionarului. Nemaiputând să meargă, a coborât sub pod şi acolo a născut un frumos băieţel. În dimineaţa următoare, pe când traversa podul, pastorul misionar a auzit nişte scâncete de copil. A coborât în grabă pentru a da ajutor. A constatat cu tristeţe că mama copilului era deja moartă din cauza gerului, dar bebeluşul, înfăşat în hainele ei de care se dezbrăcase, era destul de bine. Misionarul a adus imediat cazul la cunoştinţa autorităţilor şi, fiindcă băiatul nu avea tată, l-a adoptat chiar el. Cu trecerea anilor, cei doi au devenit prieteni de nedespărţit. După zece ani, în 1962, în ajunul Sărbătorii Naşterii Domnului, tatăl i-a povestit fiului lui adoptat despre sacrificiul uluitor al mamei lui iubitoare. Băiatul a fost adânc impresionat. În dimineaţa următoare, când pastorul a intrat în camera băiatului pentru a-l trezi, patul lui era gol. L-a căutat prin toată casa, dar nici urmă de el. Apoi s-a uitat în curte şi a văzut urme de paşi în zăpadă. A pornit imediat după ele şi a ajuns la podul unde băiatul se născuse în urmă cu 10 ani. Acolo, spre uimirea lui totală, l-a văzut pe băiat stând sub pod – cu picioarele goale, dezbrăcat până la mijloc – tremurând în zăpadă şi plângând. Tatăl s-a dus repede şi l-a cuprins în braţe. Băiatul i-a spus atunci cu ochii înlăcrimaţi:

– Tati, am vrut să ştiu cum s-a simţit mama în gerul din noaptea aceea când a murit pentru mine!

Isus a vrut să ştie cum e să fii singur, obosit, respins, trist, lovit şi rănit şi, de aceea, a coborât în lumea aceasta rece, crudă şi nemiloasă. El a suportat atacul cel mai vehement din partea lui Satana. Durerea fizică, trauma emoţională, oboseala psihică şi agonia spirituală pe care El le-a îndurat nu pot fi înţelese de mintea omenească. Cuvintele profetului Isaia sunt deosebit de relevante: „Un Copil ni S-a născut.” Tot ce a trăit, Isus a trăit pentru noi. El ştie. El înţelege. El simte împreună cu noi. El este preocupat. El S-a apropiat de noi. El a tremurat în frigul lumii împreună cu noi.

Vino la El cu supărările tale, cu lacrimile tale şi cu tristeţea ta! El ştie prin ce treci acum şi este lângă tine



ca să te ajute. Isus a plătit preţul răscumpărării tale. Eşti al Lui. “bucuraţi-vă, ceruri” (Apoc. 12,12) "Slavă lui Dumnezeu în locurile prea înalte, şi pace pe pământ între oamenii plăcuţi Lui." (Luca 2,14) De ce atâta bucurie? Nu doar pentru că pământul a revenit din nou proprietatea lui Dumnezeu, dar acum Isus este stăpân şi asupra morţii. “…Eu ţin cheile morţii şi ale Locuinţei morţilor.” (Apoc. 1,18) Prin moartea şi învierea Sa triumfătoare, Domnul Isus a smuls Diavolului cheile mormântului cu care îşi ţinea legaţi prizonierii. “Eu sunt Alfa şi Omega, Cel dintâi şi Cel de pe urmă, Începutul şi Sfârşitul.” (Apoc. 22, 13). Ce biruinţă colosală, definitivă şi veşnică. “…A Dumnezeului nostru să fie lauda, slava, înțelepciunea, mulțumirile, cinstea, puterea şi tăria, în vecii vecilor! Amin." (Apoc. 7,12)

Tu cât eşti dispus să plăteşti?

Dar cum putem beneficia şi noi de “harul lui Dumnezeu, care aduce mântuire pentru toţi oamenii” (Tit 2,11)? Mai întâi trebuie să ştim că harul, sau darul mântuirii este gratuit “Căci prin har aţi fost mântuiţi, prin credinţă. Şi aceasta nu vine de la voi; ci este darul lui Dumnezeu.” (Efeseni 2,8). Pentru a beneficia de acest dar, sau de oricare alt dar, trebuie să îndeplineşti trei condiţii de bază.

Prima condiţie este acceptarea. Fiind un dar, acesta nu poate fi impus. Daca nu vrei să-l primeşti, nu poţi beneficia de oferta respectivă.

În perioada războiului de secesiune din America, un soldat a fost condamnat la spânzurătoare pentru înaltă trădare. Rudele au intervenit la guvernator şi acesta a venit deghizat în preot pentru a-i înmâna graţierea. Nerecunoscându-l pe guvernator, condamnatul l-a alungat cu înjurături. Când rudele l-au întrebat ce s-a întâmplat, acesta dându-şi seama de greşeală, a început să plângă amarnic, dar era prea târziu.

A doua condiţie, la fel de importantă ca şi prima, este să-l foloseşti. Degeaba l-ai primit, dacă nu-l deschizi şi uiţi de el.

Cineva foarte sărac, a primit o scrisoare de la o rudă, dar nu a deschis-o niciodată. Pe patul de moarte un vecin a găsit scrisoarea şi a descoperit în ea un C.E.C. cu o sumă considerabilă. Fusese bogat în tot acest timp, dar nu a beneficiat deloc de lucrul acesta, din vina lui.

A treia condiţie şi ultima, este să folosim corespunzător darul primit,

>>> continuare în pagina 5

>>> continuare din pagina 4

adică în conformitate cu instrucțiunile. Zilele acestea îmi spunea cineva că a stricat un hidrofor nou, deoarece nu a citit instrucțiunile. Capacitatea motorului nu corespundea cu condițiile de exploatare existente la locația respectivă. Chiar și o bomboană dacă primești de la cineva, pentru a beneficia de ea, trebuie să o introduci în gură, nu în altă parte.

Un medic povestea despre un bătrânel care în rețetă a primit și supozitoare. Neștiind cum se folosesc, a încercat să le înghită ca pe celelalte pastile, dar erau foarte grețoase.

Poate că zâmbim auzind astfel de lucruri, dar când este vorba de viața noastă veșnică trebuie să fim cât se poate de serioși. In darul mântuirii se află și instrucțiunile de folosire pentru a beneficia de prețul infinit de mare plătit deja pentru noi de Isus.

Apostolul Pavel scrie în Romani 3,31: "Deci, prin credință desființăm noi Legea? Nicidecum. Dimpotrivă, noi întărim Legea." Să recitim cu atenție textul din Tit 2,11-12 "Căci harul lui Dumnezeu, care aduce mântuire pentru toți oamenii, a fost arătat și ne învață s-o rupem cu păgânătatea și cu poftele lumești, și să trăim în veacul de acum cu cumpătare, dreptate și evlavie". Mântuitorul Însuși spune lămurit în Evanghelia după Ioan 14,15: "Dacă Mă iubiți, veți păzi poruncile Mele."

Ești tu gata să respecți instrucțiunile Cerului? Ești gata chiar acum să promiți Domului Isus care a murit pentru tine, că vei face tot ce poți ca să respecți cu strictețe toate cele 10 porunci? Iată ce spune apostolul Iacov 2,10-11: "Căci, cine păzește toată Legea și greșește într-o singură poruncă, se face vinovat de toate. Căci, Cel ce a zis: "Să nu preacurvești", a zis și: "Să nu ucizi." Acum, dacă nu preacurvești, dar ucizi, te faci călcător al Legii.

De ce pune Dumnezeu astfel de condiții? Pentru că armonia cerului este asigurată de respectarea Legii divine. Diavolul a fost heruvim ocrotitor care s-a răzvrătit împotriva guvernării lui Dumnezeu. Ce a urmat știm cu toții și se vede zilnic. Îngerii și ființele necăzute, nu vor ca fericirea și armonia universală să mai fie pusă în pericol de prezența acolo a vreunei ființe nelegiuite.

Acesta este motivul pentru care mai suntem încă aici. Căci deși pământul a fost recâștigat la cruce și smuls din mâinile Diavolului "acum stăpânitorul lumii acesteia va fi aruncat afară" (Ioan 12,31), Dumnezeu încă nu l-a distrus prin foc pentru că "dorește ca niciunul să nu piară, ci toți să vină la pocăință." (2 Petru 3,9).

Vrei tu să te pregătești pentru societatea îngerilor? Atunci păzește Legea Domului și crezi ca și Avraam făgăduința Lui: "Iată, Eu vin curând și răsplata Mea este cu Mine, ca să dau fiecăruia după fapta lui." (Apocalipsa 22,12)

Să citim pentru a treia oara Tit 2,11-13: "Căci harul lui Dumnezeu, care aduce mântuire pentru toți oamenii, a fost arătat și ne învață s-o rupem cu păgânătatea și cu poftele lumești, și să trăim în veacul de acum cu cumpătare, dreptate și evlavie, așteptând fericita noastră nădejde și arătarea slavei marelui nostru Dumnezeu și Mântuitor Isus Hristos."

Dacă vom face așa, nu ne vom mai teme de nimic. Nu mai contează cum arătăm, cât trăim, de ce boli suferim, ce necazuri avem. Toate acestea vor trece ca un vis urât de noapte și când Isus va reveni, ne vom trezi la adevărata viață veșnică plină de pace și bucurie nepieritoare. "El va șterge orice lacrimă din ochii lor. Și moartea nu va mai fi. Nu vor mai fi nici tânguire, nici țipăt, nici durere, pentru că lucrurile dintâi au trecut." Cel ce ședea pe scaunul de domnie a zis: "Iată, Eu fac toate lucrurile noi" (Apocalipsa 21,4-5).

-sfârșit-

...::: Viaţa aşa cum este :::... ...::: Viaţa aşa cum este :::... ...::: Viaţa aşa cum este :::...

>>> continuare din pagina 3

următorii o sută de ani, fără să mai vorbim de următoarea mie, sau milioane de ani. Rasa umană nu ar trebui să-şi ţină toate "ouăle" într-un coş, sau pe o planetă.

Au fost câteva cazuri, în trecut, când supravieţuirea a fost o chestiune nesigură. Criza rachetelor din Cuba din 1963 a fost una din aceste ocazii, iar frecvenţa acestor incidente este în creştere.

Dar eu sunt un optimist. Dacă putem evita un dezastru în următoarele două secole, specia noastră ar trebui să fie în siguranţă, pe măsură ce ne răspândim în spaţiu", a spus el.

Numai ideea de a ajunge pe o altă planetă reprezintă o provocare, fără a mai lua în calcul şi ideea colonizării ei. Astrofizicianul de la Universitatea din Michigan, Katherine Freese, a spus că „cea mai apropiată stea de Soare este Proxima Centauri, aflată la o distanţă de 4,22 ani-lumină. Aceasta înseamnă că, dacă am călători cu viteza luminii tot timpul, ar fi necesari 4 ani şi două luni pentru a ajunge acolo - sau aproximativ 50.000 de ani folosind rachetele curente", scrie Fox News.

-sfârşit-

Din volumul: „Personalități cu handicap care au influențat istoria"
autoare: **BENCZE MARTA IOZEFINA**
Un proiect Fundația Licinium
Conținutul lucrării Fundația Licinium (texte, imagini, concept grafic) este protejat de legea dreptului de autor și este proprietatea Fundației Licinium.
Preluat cu permisiunea autoarei

Tâmplarul

Doi fraţi care trăiau în gospodării alăturate au avut un conflict. A început cu o mică neînţelegere şi a luat amploare până când s-a produs dezbinare între cei doi. Totul a culminat cu un schimb de cuvinte dure, urmate de săptămâni de linişte.

Într-o dimineaţă, cineva a bătut la uşa fratelui mai mare. Când a deschis uşa a văzut un bărbat cu unelte de tâmplărie.

"Caut de lucru pentru câteva zile, a zis străinul. Poate aveţi nevoie de mici reparaţii aici, în gospodărie, eu v-aş putea ajuta".

"Da, a zis fratele mai mare. Am ceva de lucru pentru dumneata. Vezi acolo, pe partea cealaltă a râului, locuieşte vecinul meu. Mă rog, de fapt este fratele meu mai mic. Vreau să construiesc un gard de doi metri înălţime, nu vreau să-l mai văd.

Eu plec la câmp, la treburile mele, dar aş vrea ca până mă întorc diseară, dacă se poate, să fie gata".

Tâmplarul a muncit mult, măsurând, tăind, bătând cuie. Aproape de asfinţit, când s-a întors de la câmp fratele mai mare, tâmplarul tocmai terminase treaba. Uimit de ceea ce vede, fermierul a făcut ochii mari şi a rămas cu gura căscată.

Nu era deloc un gard de doi metri. În locul lui era un pod care lega cele două gospodării peste râu.

Tocmai în acel moment vecinul lui, fratele cel mic, venea dinspre casa lui şi, copleşit de ceea ce vedea, şi-a îmbrăţişat fratele mai mare şi i-a spus:

"Eşti un om deosebit, să te gândeşti tu să construieşti un pod aşa de frumos după tot ce ţi-am spus şi ţi-am făcut!

Iartă-mă, frate!"

Şi s-au iertat.

Tâmplarul, văzându-şi treaba terminată, începu să-şi adune uneltele ca să plece într- ale sale.

"Aşteaptă, stai, i-a zis fratele cel mare. Mai stai câteva zile. Am mult de lucru pentru dumneata".

"Mi-ar plăcea să mai rămân, a spus tâmplarul, dar mai am multe poduri de construit."

"OAMENII CONSTRUIESC PREA MULTE ZIDURI ŞI PREA PUŢINE PODURI"

(Isaac Newton)

Mica enciclopedie de sănătate - E bine să stim

Stomacul - prieten sau dușman al sănătății (I)

Articol semnat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Încep acest articol prin a vă pune o întrebare simplă și aparent fără nici o legatură cu subiectul nostru.

Totuși, vă amintiți de vremea copilăriei, de darurile frumoase pe care le primeați de ziua de naștere sau cu alte ocazii? Cu câtă bucurie le primeați! Nu cred să existe copil care să nu se fi bucurat la vestea primirii unui dar.

Odată cu bucuria primirii acestor daruri, venea însă și responsabilitatea îngrijirii lor. Dacă le foloseam conform instrucțiunilor, ele se păstrau multă vreme și puteau fi împartășite cu entuziasm și altora. Dar dacă nu le acordam atenție, praful, sau apa, joaca neatentă, neascultarea instrucțiunilor, scurtau rapid valabilitatea acestor jucării, iar colegii de joacă se îndepărtau cât mai mult posibil de ele... și de cele mai multe ori și de noi.

Este o ilustrație simplă a ceea ce poate însemna sănătatea, un dar divin, pentru omul de toate vârstele. Realizarea și păstrarea sănătății pare un lucru ușor, și este așa, dacă practicăm în viață principiile de bază pentru o bună funcționare a organismului, însă dacă instrucțiunile nu sunt luate în seamă, urmarea va fi scurtarea firului vieții, sau un lucru mai grav decât acesta, suportarea consecințelor neascultării pe o durată mai lungă, dar mai anevoioasă de timp.

„Cu adevărat fericit nu poți fi decât dacă ești perfect sănătos, iar sănătatea perfectă nu există fără o supraveghere atentă a apetitului.”
Mahatma Gandhi

Nimănui nu-i place să sufere aceste consecințe, însă realitatea este că o dietă nedecvată, poate cu siguranță să ne strice nu doar o zi, ci chiar toată viața!

Stomacul și rolul lui

Stomacul este organul cel mai cunoscut, de la cele mai fragede vârste.

Învățăm despre el că se se ocupă cu digestia, prelucrarea hranei, că este un organ musculos gol, cu un singur compartiment, în interior căptușit cu mucoasă gastrică și că se află plasat în cavitatea abdominală, în partea stângă, imediat sub diafragmă (plămâni). Stomacul este menținut în locul său datorită tubului digestiv, conexiunilor cu ficatul, intestinul gros, splina și datorită peretelui posterior al abdomenului. Doar gândindu-ne la aceste conexiuni și suntem copleșiți de ideea unei intervenții divine în crearea și menținerea vieții în bune condiții, pentru fiecare moment pe care îl trăim...

Hrana care în prealabil este masticată la nivelul gurii cu ajutorul dinților, în interiorul compartimentului gastric va fi amestecată cu sucul gastric (compus din acid clorhidric) și enzime (pepsina) care descompun moleculele mari, în special proteinele.

Perstaltismul (mișcarea de contracție urmată de o relaxare periodică a musculaturii stomacului și intestinului, care se propagă sub forma de unde și face ca alimentele să fie împinse de-a lungul tubului digestiv) și secreția sucului gastric și este stimulată, crescând de la 10 ml / oră în stare de repaus stomacal, până la 1000 ml / oră, aceasta fiind realizată prin excitarea nervilor respectivi (prin masticație, miros, gust).

Pentru a realiza digestia, hrana este oprită la nivelul pilorului (orificiul de continuare a stomacului cu intestinul subțire), unde este descompusă prin reacții chimice între substanțele pe care corpul le fabrică și cele care aparțin hranei descompuse prin masticație. Au loc atâtea reacții chimice, controlate de anumite glande secretate de mucoasa stomacului, care intervin la momentul oportun și care ajută la pregătirea hranei pentru fiecare celulă din organism.

Predigestia bolului alimentar, în special al proteinelor, care este continuată la nivel intestinal.

Prin pH-ul acid al sucului gastric se realizează distrugerea bacteriilor, cu excepția unora ca Helicobacter pylori care se dezvoltă în mucoasa gastrică fiind în mod frecvent răspunzător de ulcerul gastric.

Stomacul are un rol și de depozitare a hranei, numai după golirea intestinului va fi admisă o nouă cantitate de hrană predigerată. Capacitatea stomacului este de aproximativ 1 litru de hrană. Stomacul secretă enzime și acizi ce digeră și descompun alimentele în particule mult mai mici. Ca să fie complet digerate, alimentele au nevoie de timp, dar nu toate alimentele se digeră la fel de repede! Unele sunt mai greu digerabile decât altele. Iată câteva exemple, dintre cele mai folosite alimente:

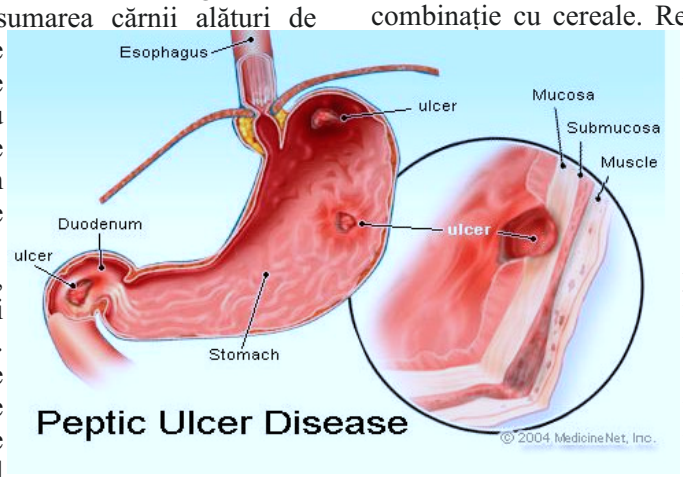
Cãrtofii și cereãlele - aceste alimente conțin amidon și au nevoie de un timp de digestie de aproximativ 2 ore. Saliva conține o enzimă care ajută la digerarea glucidelor. De aceea, cartofii și pastele făinoase trebuie să fie mestecate încet, pentru că digestia lor (și a oricărui

>>> continuare în pagina 8

>>> continuare din pagina 7

aliment) începe încă din cavitatea bucală.

Cărneã - Pentru a fi complet eliminată din stomac, carnea are nevoie de 2 până la 4 ore. Pentru o digestie mai ușoară, se recomandă consumarea cărnii alături de legume fierte sau salată de crudități. Carnea nu trebuie asociată niciodată cu preparate pe bază de carne sau de paste făinoase. În această situație, timpul de digestie crește până la 12 ore!



Fructele - În stare crudă, fructele se digeră cel mai rapid, în numai 30 de min. Dar pentru asta, trebuie să fie consumate exclusiv pe stomacul gol sau la două ore după masă. Evită consumul fructelor pe post de desert (de ce? Tocmai pentru că fructele stau atât de puţin în stomac nu trebuie să fie mâncate cu sau după alte alimente. Fructele care intră în contact cu alte mâncăruri - carne, ouă, tocănițe, ciorbe - încep să se strice, iar în stomac totul devine acid. În funcție de gradul de adaptabilitate a organismului, acesta reacționează imediat sau nu - apar stările de balonare, încărcarea excesivă a stomacului, sau constipație.

Fructele trebuie să fie o masă de sine stătătoare. Doar aşa vom beneficia de calităţile lor revigorante şi stimulatoare.

Ouăle - Timpul de eliminare a ouălor din stomac depinde de modul în care sunt preparate. Oul tare necesită 3 h pentru a fi complet eliminat din stomac, spre deosebire de oul fiert moale, care are nevoie de numai 90 minute. ATENȚIE! Omleta este cel mai greu digerabilă.

Lãptele - Laptele este un aliment, nu o băutură. Necesită un timp îndelungat de digestie, în jur de 3 ore. Este indicat ca laptele să fie consumat singur sau în combinație cu cereale. Recomandabil ar fi ca laptele, carnea și ouăle să fie consumate în cantități cât mai mici, și chiar să fie înlocuite cu laptele de migdale, de nuci, de soia, semințe de chia (acestea sunt f. hrănitoare și ajută la legarea diferitelor preparate în bucătăria vegetariană - un bun înlocuitor pentru ouă). Lintea, năutul, fasolea, conțin nenumărate avantaje și promit un tranzit mult mai rapid decât cel al cărnii.

Pe lângă durata mare a digerării lor, aceste alimente de origine animală au un alt mare dezavantaj - conțin proteine, calciu și alte elemente necesare organsimului, dar prin prelucrare, acestea sunt scoase din organism, furând totodată și din resursele existente. Această acțiune se manifestă în tăcere, însă organismul ne oferă câteva indicații: ne simțim obosiți, și avem senzația că am mai dori o porție de hrană. Acesta este semnalul de alarmă al organismului care ne spune: ”Tocmai ai fost furat de ceea ce era mai bun! Hoțul este sub nasul tău...” După cum spune și proverbul: ”hoțul neprins, negustor cinstit”, de cele mai multe ori trăim o stare de ”atâta timp cât nu știu, nu îmi face rău” (să nu credeți că în viața reală este adevărată această zicală) sau ”și dacă știu tot n-am ce să fac, așa m-am obișnuit” (obiceiurile au învâț și dezvăț).

-va urma-

...::: Editorial :::... ...::: Editorial :::... ...::: Editorial :::... ...::: Editorial :::... ...::: Editorial :::...

>>> continuare din pagina 2

dizabilități pe piața muncii, se numără: crearea unei rețele de suport post angajare și de servicii post angajare pentru persoanele cu dizabilități, care să asigure integrarea acestora la locul de muncă; îmbunătățirea comunicării cu angajatorii în vederea unei mai bune cunoașteri a serviciilor oferite pentru inserția în muncă a persoanelor cu dizabilități; adaptarea programelor de formare profesională la nevoile persoanelor cu dizabilităţi şi la cerințele pieței muncii; simplificarea acordării facilităţilor fiscale pentru organizaţiile care angajează persoane cu dizabilităţi şi a raportării către autorităţi.

Pentru a accesa comunicatul de presă, precum și Raportul cercetării, vă rugăm accesați pagina Comunicat de presă – Integrarea persoanelor cu dizabilități pe piața muncii este încă la început în România,respectiv Raport - Integrarea persoanelor cu dizabilități pe piața muncii este încă la început în România.

Pentru detalii suplimentare, vă rugăm să contactați pe Silvia Ursu, coordonator comunicare, silvia.ursu@onphr.ro, 0731.35.65.52

-sfârșit-

Sursa:
http://www.onphr.ro/media/stiri/comunicat-de-presa-integrarea-persoanelor-cu-dizabilitati-pe-piata-muncii-este-inca-la-inceput-in-romania/
Articol preluat cu permisiune.

...::: *Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă”* :::...

Ridică-te și umblă... dar spre ce? (II)
Dă-mi o cheie de 12

GEORGE UBA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

”Când eram de zece ani”, povestește Nicu, ”tata m-a dat la un mecanic să fac ucenicie și să învăț să repar mașini. Nea Costel era cel mai priceput mecanic, dar era și aspru. Plăteai orice greșeală. Când întârziam două minute, stăteam o oră în plus. Dacă uitam să iau ceva din lista de piese, trebuia să cumpăr din banii mei. Pentru orice șurub pierdut trebuia să fac cinci ore de muncă suplimentară. Dar pedeapsa cea mare era când nu dădeam cheia potrivită atunci când mi-o cerea. Într-o zi mi-a cerut cheia de 12 și i-am dat-o pe cea de zece. Atunci a luat o cheie mai mare și mi-a dat peste degete cu ea. Am urlat de durere minute în șir. Primul gând a fost să fug și să nu mă mai întorc niciodată la nea Nelu. Dar tatăl meu mi-a spus să nu mă întorc acasă decât mecanic, și nu orice mecanic. Și nu dintre cei mai buni, ci cel mai bun. Nu vroiam să-l dejamăgesc, căci mă iubea și îl iubeam. Am înghițit durerea și am rămas. De atunci nu am mai greșit cheile când mi le cerea. Am ajuns un mecanic bun și am reparat cele mai complicate motoare. Viața a mers mai departe și pentru mine și pentru alții. Pentru că foloseam întotdeauna cheia potrivită.”

Dezavantajul ca oportunitate

De obicei plângem dizabilitatea. În mod curent atunci când apare. O exprimăm bătând-o în cuiele depresiei, a gândului de suicid sau a dialogului aspru cu Dumnezeu, trăgându-L la răspundere pentru ceea ce a lăsat să se întâmple. Isus nu mai trece astăzi în mod fizic pe lângă Betezda suferinței ca să spună celui trântit la pământ de zeci de ani de frângere: ”Scoală-te și umblă!”. Și totuși trece. Și totuși spune: ”Ridică-te și umblă” și o spune prin ceea ce El a instituit ca organizație și biserică (și mai ales prin Cuvântul Lui) ca să se întâmple cât se poate de multe ridicări pe verticala sănătății sufletești, care este garanția celei fizice. Ce vreau să spun? Adevărul simplu și măreț: că persoana cu dizabilitate refăcută total pe temelia moral-spirituală și psihică poate fi un argument al lui Dumnezeu de a avertiza și de a scăpa multe vieți aflate în dezordinea existenței lor. Ea este împiedicată să alerge în atât de multe locuri. Pentru că este în cărucior sau este nevăzător. Viața este nevoită să se simplifice. Goana a dispărut odată cu apariția dizabilității. E bine? E rău? E și rău, dar e și bine. Important este ca răul să fie înghițit de bine și aici este secretul unei vieți pline de semnificație. Ca persoană cu dizabilitate, ai ocazia să te informezi mai mult, să observi mai mult nevoile sufletești. Sensibilitatea crește și poate fi folosită pentru relații de mare forță. Deodată viața începe să se reducă doar la lucrurile cele mai importante, iar cele nerelevante să fie scoase din circuit. Poți vedea mai bine pentru ce merită să trăiești și cum să trăiești. Răbdarea, câștigată prin suportabilitatea dizabilității, devine înțelepciune de viață. Goana după cele existențiale este înlocuită cu o căutare asiduă după calitatea vieții obținută prin relația pe verticală și orizontală. Și dragii mei, apare un cântec în viață, în ciuda acestei frângeri fizice, care uimește cerul și pământul. Și culmea, bucuria de a trăi frumos, curat și înțelept este parcă mai acasă în viața celui afectat de dizabilitate decât în viața celui valid. Secretul: depinde de profunzimea și bogăția exprimării. Iar durerea și frângerea odată acceptate pregătesc drumul descoperirii unei vieți cu sens și pentru jos și pentru Sus.

Și acum... la treabă

Trăim într-o lume a nevoilor materiale pe care Mântuitorul nu le-a ignorat. Prin intermediul împlinirii lor, s-au transmis dragostea și compasiunea. Isus când frângea o pâine se dăruia pe Sine.

a. Ei bine, avem două persoane cu dizabilități (posibil să fie mai mulți, dar aceștia sunt cunoscuți de asociație) care n-au baie și au nevoie de această rezolvare. Nu ignorăm donațiile din partea celor valizi, dar împreuna simțire ne obligă din dragoste să acționăm întâi noi, cei cu dizabilități, pentru cei ce sunt în împreună suferință cu noi. După puteri și posibilități, orice bănuț din partea noastră contează mai mult decât 90% din donația cuiva care nu are nici o dizabilitate. Nu atât de mult înseamnă darul cât deschiderea de suflet, apoi Dumnezeu va impresiona și alte inimi să completeze la resursele modeste strânse de noi, persoanele cu dizabilități. Revista ”Împreună” și întâlnirile, atât ale asociației cât și ale bisericii ”Ridică-te și umblă”, vor activa în vederea realizării acestui deziderat. Apoi vom trece la un alt caz ce va deveni proiect pentru noi. Îl vom numi Marian și îi vom aminti la timp nevoia lui.

b. Câteva mașini de cusut electrice pot fi cumpărate pentru cei care pot lucra acasă făcând lenjerii celor

>>> continuare în pagina 17

Talentul...

nu cunoaste

handicap!

DUHUL SFÂNT

Dedicată pentru **Mincă Iacob.**

Mângâietorul, Duhul adevărului,
Cultivi în viaţa noastră:
pace, răbdare, bucurie,
Blândeţe, credinţă, smerenie.

Fericire, demnitate, curaj,
Biruinţă, înţelepciune, bunătate.
Flacăra aprinsă a iubirii,
Urcăm scara izbăvirii.

Inimile cu putere luminezi,
Eşti pavăza sufletului.
Far în viaţă călăuzitor,
Salvezi pe cel răbdător.

Parfum îmbietor divin,
Umple de mireasmă sufletul.
Dăruieşte mărturie despre Iisus Hristos,
Atinge inima, izbăveşte pe cel păcătos.

Potir de mântuire dătător,
Îmbrăţişezi cu căldură făptura.
Încununezi ca un soare pe cei drepţi.
În Împărăţia lui Hristos veşnic locuieşti.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

IUBIREA MEA

Era o zi de vară, florile înfloreau, păsările ciripeau.
Singurătatea mă apăsa. Neliniștea nu mă lasă
Telefonul l-am luat și numere la întâmplare am format
Un înger de fată mi-a răspuns cu glasul ei suav.
M-a fermecat, dragostea pe noi ne-a cutremurat.

Iubirea mea, aștept clipa când visul ni se va împlini
Și noi doi ne vom căsători și credință ne vom jura.
Și Dumnezeu ne va binecuvânta.
În ciuda tuturor cu glas voios voi striga
Te iubesc Ana Maria Damoc, draga mea

Iulian - Brăila

RĂSUNĂ

Răsună dealul, răsună valea.
Chiote şi zarvă mare.
Copiii coboară cu săniile în vale.
Se învârt, se rostogolesc
Copilaria îşi trăiesc.
Mai în colţ, mai în vale
Un copil suspină. Lacrimile îi curg pe față
Parcă sunt mărgăritare,de gheață.
Plânge micuţu, şi suspină,
Mâinele şi le frânge
Că pe el nimeni nu-l ia în seamă.
Că nu poate să meargă.
Copiii din joacă se opresc.
Pe bietu copil îl zăresc.
Se duc spre el cu tot alaiu.
Aruncând în el cu zăpadă.
Râd de el și fac glume, pe seama sa.
Dar sunt glume copilărești.
Care copii le fac mereu
Dar pe sărmanu copil,
Glumele nesărate îl dureau
Și mereu plângea.
Dar din cerul înnourat,
Un înger a coborât.
Și pe sărmanul copil a scăpat,
Din zarva copilăriei

Chită Adriana - Bacău

TE IUBESC NEVASTĂ

Dedicată lui **Zoe** și **Dan Brânduș**

Ai venit în viața mea
Tânără, fecioară
M-ai îmbrățișat sfioasă
Ca o căprioară.
Am trecut tot împreună,
Printre anotimpuri
Ne-am iubit; Sub clar de lună
Ne-am clădit căminul.
Și c-o dragoste tăcută
Ți-am vegheat și somnul,
Te-am ținut în palma stângă,
Tu mi-ai fost norocul.
Am trecut prin bune, rele
Și-am muncit într-una;
Suntem azi mai calzi, mai prieteni
Noi, întotdeauna.
Și dacă-n părul nostru cerne
Iarna la fereastră,
Eu cu inima deschisă
Te iubesc, nevastă.

Gheordănescu Maria
Cobadin (Constanța)

COLIERUL VIEȚII

Din clipa când ne naștem, la drumul vieții, pornim,
Din secundă, minut, oră, drumul vieții, alcătuim
Trec zilele, trec nopțile și ele alcătuiesc luna,
Iar lunile formează anul, trecând și ele una după una.

Când suntem copii drumul acesta trece neobservat,
Cu copii de vârsta și din jurul nostru ne-am jucat,
Și după ce un număr mic de ani a trecut,
Deodată la vârsta adolescenței ne-am trezit.

Suntem adolescenți și viața o privim ca o floare
Care va rămâne mereu așa, nicicând nu mai moare,
Iar pe cei în vârstă, c-au îmbătrânit și nu mai pot
Nu le dăm crezare, că bătrânețea i-a răpus de tot.

Alcătuind un colier lung din anii strânși pe drum,
Ne dăm seama c-am îmbătrânit și noi ca ei acum,
Și iată că neputința a pus stăpânire și pe noi,
Una după alta își scutură petalele floarea din noi.

Am vrea să le cerem iertare că nu i-am înțeles,
Dar unii nu ne pot da iertarea, că nu mai trăiesc,
Iar floarea din noi în continuare o să se ofilească
Până când cineva uscată are să o găsească.

Popescu Nicoleta - Bughea de Jos (Argeș)

VORBE SFINTE

Dă-ne Doamne pentru început
Tot ce anii trecuţi nu am avut
Vise şi speranţe noi
Nicicând să nu ne temem de ploi

Dă-ne Doamne drumuri line
Pentru azi, pentru ziua de mâine
Dacă e lumină sau noapte
Să putem merge tot mai departe.

Să zâmbim când viaţa doare
Să zburăm din cărucioare
Iar furtuna ce se mai abate
Să nu ne alunge departe.

Să fim tot mai aproape de Tine
Uniţi în credinţă cum se cuvine
Răul din jur să nu ne doboare
Să nu ne ascundem de ninsori

Să fim nişte flori mângâiate de soare
Privind la cer zâmbitoare
Ocroteşte tot ce ne e drag şi sfânt
Să plecăm împăcaţi de pe pământ.

Învăţă-ne mereu iubirea şi bucuria
Să înţelegem zi de zi menirea
Cu care pe lume am venit
Să fiu aşa cum sunt, om fericit.

Învăţăm că dacă râd sau plâng
Putere nu pot să strâng
Doar dacă cu rugăciune strig la Tine
O să-mi fie mereu bine.

Vali Fencea - Ciutelec (Bihor)

VISUL

A fost frumos, a fost un vis,
În care bunul Dumnezeu
Mergea pe jos si ne privea,
Ne asculta și ne învăța de bine.

Dar noi dușmani și răi nu ascultam
Și în păcat mai rău intram
Și visul meu atunci s-a dus
Și ochii am deschis

Iar bunul Dumnezeu
De sus din cer,
Un zâmbet mi-a trimis
Printr-un porumbel.

Sorinel Vlad - Bumbesti-Jiu (Gorj)

IN NUMELE TĂU, ISUS

În numele Tău, Isus
Mă rog lui Dumnezeu
Știu sunt stângace
Dar asta sunt eu.

În numele Tău, Isus
Mă rog pentru țară
Tu îmi auzi ruga de sus
Ruga din primăvară.

În numele Tău, Isus
Mă rog, pentru orfani
Sunt înstrăinată de ei
Rănile ne sunt mari.

Dar, numai Tu stingi a noastră rană
Rana, inimilor rănite
Cu ruga mea isihastră
Inimile vor fi vindecate.

Și tot în numele Tău
Mă rog pentru univers eu
Chiar de sunt atât de mică
M-asemui cu o furnică

Care strânge-n grămăjoară
Merinde pentru cămară
În cămară strâng și eu
Cuvântul lui Dumnezeu.

Ionescu Daniela Nicoleta
Nedelea (Prahova)

SĂ NU TE TEMI

Să nu te temi în lupta vieții
Privește spre cer
Ți-am scris numele în Cartea Vieții.
Te ridic cu Mâna Mea.

Am pregătit pentru tine
O împărăție binecuvântată
Vreau să stai la masă cu Mine,
Ți-am pregătit o haină albă.

De ce nu vii să-ți lași povara
Căci am purtat-o la Golgota
Să primești eliberarea divină
Intră acum în odaia de nuntă.

Iordache Ionel Marius
Viișoara (Constanța)

IUBIRE

Iubesc așa de mult
Dar oare ce iubesc?
Iubesc oameni minunați
În scaun cu rotile așezați
Suferința a făcut ca eu
Să nu uit menirea mea
Pe acest pământ.

Iubesc și pot iubi
Dumnezeu mi-a spus:
Iubește ce Eu iubesc,
Iubește și nu urî
Spinii ce-au înțepat
Inima ta de copil uitat;
Uitat oare de cine?
De cei ce te-au adus pe lume.

Iubesc și inima mi-e fericită
Pentru că pot iubi cu bucurie
Oameni cu dizabilități ca mine
Oameni ce m-au învățat
Să iubesc cu adevărat
Ce Dumnezeu a creat așa de minunat
Din cerul Său în inimile tuturor.

Dar L-am întrebat:
Doamne, pe mine cine mă iubește?
Domnul mi-a răspuns
Cu glasul Său finuț și dulce:
Te iubesc Eu, cum nu te-a iubit
Nimeni pe acest pământ,
Pentru tine am plâns și am suferit.

La Golgota am suferit
Pentru că mult te-am iubit,
Ești copil născut din suferință
Privește la Golgota țintă
Vei vedea că poți iubi
Pe cei ce te-au alungat
Într-un spital de lume uitat.

Nu aștepta iubire
De la cei ce nu te-au vrut pe tine
Arată-le iubirea ta, ce numai Eu
Pot a ți-o da în inima ta.
Privește... nu mai plânge,
La Golgota tu te poți duce
Să vezi cum Domnul tău cel drag
Muri pentru greul tău păcat.

Axenie Viorica
Buda (Prahova)

Matei Daniela

*Rog pe Budei Mărius din Bucureşti să sune lă **0745-829581***

Chită Adriana - Bacău

Drăgi prieteni ăi revistei noăstre. Doresc să vă ănunț pe toți cei cărе l-ăți cunoscut pe Cătălin Mocănu, că ăstăzi, 27 iănuărie, oră 9, s-ă stins din viață. Noi, toți prietenii lui (Angy, Cărmen, Nely, Iuliăn) suntem ălături de fămilie. Trănsmitem lui Jenică, surioără lui și fămiliei, să fie puternici. Sincere condoleănțe, și Dumneze să-l odihneăscă în păce.

(N. R.: Acelăș mesăj de susținere și de împreună simțire și din părteă ăs. HăndHope și Ridică-te și umblă)

Mariana Soare - București

*Echipă Info Pescuitul vă orgănizză duminică, 28 ăprilie 2013, pe lăcul Vităn 3 (în trătătive), un concurs-școălă GRATUIT, dedicăt persoănelor imbolizăte în scăun cu rotile. Rugăm pe ăceăstă căle, pescării experimentăți cărе vor fi liberi în ziuă respectivă și vor dori să părticipe că voluntări ălături de echipă noăstră, pentru prezentăreă (predăreă) unor lecții ătelier, pentru concurenții măi sus ămințiți! Pentru ăcest concurs ăvem nevoie de 20-25 persoăne în scăun cu rotile! Tot ce ău nevoie pentru ă pescui în cădrul ăcestui concurs-școălă le vom pune noi lă dispoziție! Sunt rugăți să sune pentru înscriere și pentru un eventuăl ăjutor pentru trănsport lă nr. de telefon - **0786-091480, 0731-091033** și **0757-680219***

Vega Dorina - Arad

*Vând Opel Omegă, ăn făbricăție 1992, cutie ăutomătă, ădăptătă pentru persoăne cu hăndicăp, dăr poăte fi condusă și normăl (se poăte demontă sistemul), ăcte în regulă, înmătriculătă. Dotări ABS, servo, geămuri, oglinzi și trăpă electrice, jănte ăluminiu, ălărmă, stăre de funcționăre perfectă, verificăre tehnică 2015, preț 800 euro, negociăbil. Telefon **0756-487787** său **0357-429065***

Consilier juridic Georgeta-Mihaela Sima - Fundația Serafim - Consiliere juridică gratuită

*Juristul Fundăției Serăfim Georgetă-Mihăelă Simă oferă consiliere juridică grătuită venind în întâmpinăreă persoănelor cu hăndicăp şi ă celor cărе nu ău posibilitătеă finănciără pentru rezolvăreă problemelor de ordin juridic. Dorință noăstră este de ă vă ăjută în luăreă unor decizii cărе s se băzeze pe o informăție corectă şi cărе să vină în sprijinul tuturor celor cărе necesită un sfăt juridic eficient, în speciăl ăl persoănelor cu hăndicăp. Ne puteți scrie pe ădresă: **Fundaţia Serafim pt. doamna jurist Mihaela Sima Str. Libertăţii, bl. 6, ap. 50, Jud. Neamț, Loc. Roman, Cod 611015** său e-măil: **office@fundatiaserafim.ro***

*Nr. telefon consilier juridic Mihăelă Simă: **0769-504768***

Fam. Petrache Ion & Mihaela

*Suntem fămiliă Petrăche Ion și Mihăelă din com. Dudă Epureni, săt Dudă, jud. Văslui și suntem persoăne cu dizăbilități locomotorii. Căutăm o femeie cărе să locuiăscă lă noi, să ne ăjute lă tot ce ăvem nevoie, inclusiv bucătărie. Să fie de credință ădventistă. Pentru plătă muncii ne întelegem. Relății lă tel. **0235-484788**.*

Bălan Mariana - Botoșani

*Mă numesc Bălăn Măriănă și ăm măre nevoie de pămpers, mărimeă 3, ădulți. Vă rog mult, ăjutăți-mă! Singurul meu venit este doăr indemnizăție de persoănă cu hăndicăp. **0231-578223**.*

Mitică

*Drăgii mei colegi de suferință, nu ăm posibilitătеă să merg lă recuperăre. Vă rog cine poăte să îmi doneze ceeă ce-i folositor pentru gimnăstică: bicicletă, ăpărăt măsăj. Diăgnosticul meu e tetrăpăreză spăstică. Mă puteți contătă lă nr. **0747-364283**. Vă mulțumesc!*

Maricica

*Mă numesc Vesler Măricică şi ăm o miopie forte minus 12 minus 13 şi ăș ăveă nevoie de o pereche de ochelări să mă pot descurcă. **0742-304965***

Elena S. - Ploiești

*Căut fămilie sufletistă, doritoăre să mă ăjute pentru câtvă timp să îmi doneze un scăun cu rotile în stăre de funcționăre (pentru stătură medie, 1,60 m cu 60 kg, pentru mămă meă de 88 ăni). Să poătă fi folosit și în ăpărtăment și pe strădă. Ofer simbolic un dăr de recunoștință: creme pentru măsăj. Prefer din zonă Ploiești. **0728-2692797***

Nota redacţiei: Responsabilitatea corectitudinii informaţiilor din anunţuri, aparţine în totalitate autorilor!

...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::...

Rugăți-vă că Domnul să Se îndure și să rezolve după voiă Lui situăția prin căre trec eu și fămiliă meă.

Elena S. - Ploiești

Să ne rugăm pentru Aurel Burceă și fămiliă lui, că Dumnezeu să le deă sănătăte și să-l ăjute să găseăscă mereu sponsori pentru că revistă să ăpără mereu.

Să ne rugăm pentru fămiliile: Gheordănescu, Călină, Deăconu, Mărtă, Cârjăliu, Miără, Trif, Arsene, Nistor, Pătrășcu și pentru toăte fămiliile căre primesc revistă „Împreună”.

Să ne rugăm pentru ăsociăţiă „HăndHope”, pentru revistă „Împreună”, fundăția „Alinăre”, „ADRA”, „ASI”, „AGI Construct” și clubul „Ridică-te și umblă” (București, Prăhovă și Constănță), „Portul Sperănței” că Dumnezeu să lăse belșug de binecuvântări.

Să ne rugăm pentru frății, surorile și prietenii de suferință că Dumnezeu să lăse vindecăre sufleteăscă, trupeăscă și multe binecuvântări.

Să ne rugăm pentru fămiliă meă căre ăre măre nevoie de Dumnezeu și de rugăciune.

Iordache Ionel Marius – Viișoara (Constanța)

Să ne rugăm pentru Aurel Burceă, pentru fămiliă lui, pentru sponsori, pentru frătele meu Gheordănescu Văsile și pentru cumnătă Văly, pentru unchiul meu, Gheordănescu Chirilă și pentru mătușă meă Jeni, pentru vechiul prieten Găneă Constăntin și pentru toți bolnăvii din lume.

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

Rugăciuneă este respirăția sufletului. Să ne rugăm pentru fămiliă lui Aurel Burceă pentru că Domnul să-i binecuvânteze lucrăreă și să-i închidă escărele

Rugăți-vă și pentru mine și Nelu că, dăcă e în plănul lui Dumnezeu, să-l întoărcă că pe Dăvid și că pe fiul risipitor.

Chiriță Alexandra - Balșa (Hunedoara)

E tot măi greu. Să continuăm să ne rugăm că Bunul Dumnezeu să continue să lucreze lă inimă oămenilor, ăstfel că revistă să ăpără și în viitor.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Să ne rugăm pentru întâlnirile din București, Ploiești și Constănță, precum și pentru oămenii de suflet căre vor să înființeze filiăle și în ălte județe.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Din căuză că trebuie să stău mult pe căruț (14-15 ore zilnic), escărele mi se închid și mi se deschid. Slăvă Domnului! S-ău închis, dăr rog să fiu susţinut în continuăre în rugăciune.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

După cum bine vedeți, revistă ă ăpărut iărăși. Mulțumim tuturor sponsorilor, știuți și neștiuți, tuturor ăcestor oămeni minunăți căre ne-ău ăjutăt dezinteresăt în toți ăcești ăni (mulțumim din suflet),

Să continuăm să ne rugăm că Bunul Dumnezeu să continue să lucreze lă inimă oămenilor.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

...::: La Mulţi ANI! :::... ...::: La Mulţi ANI! :::... ...::: La Mulţi ANI! :::... ...::: La Mulţi ANI! :::...

Asociația și Biserica “Ridică-te și umblă”

Asociăția si Biserică “Ridică-te și Umblă” București ureăză membrilor și voluntărilor căre sărbătoresc ziuă de năștere în lună februărie, un sincer și călduros ***„La mulţi ani!”****, împlinireă tuturor dorințelor și Dumnezeu să îi binecuvânteze din belșug și neîncetăt:* ***Cătălin Anastase, Viorica Axenie, Cristina Bărbulescu, Cătălin Bârlădianu, Mihai Boacă, Mircea Costel Bratosin, Daniel Gheorghe, Cristina Ioana Maghiu, Ciprian Ioan Moiseanu, Brîndușa Mersidan, Niculina Mihai, Valerica Minea, Filofteia Neaga, Lavinia Oana Pirtac, Daniela Rădulescu, Marian Rujanschi, Adriana Cristina Sărăceanu, Florin Soare, Rodica Silaghi, Ileana Lavinia Stoian, Mirela Alexandra Teleagă, Andrei Bogdan Vuză, Camelia Florina Vizuristeanu.***

Popescu Gigi

Pentru ***Popescu Alina Georgiana****, căre pe 19 februărie împlinește o frumoăsă vârstă. Îi dorim* ***„La mulți ani!”****, sănătăte, fericire, mult noroc în viață din părteă lui mămăiă, mămi și tăti.*

Pe 11 februărie, ***Petre Eftimie*** *împlinește o frumoăsă vârstă. Îi dorim* ***„La mulți ani!”****, multă sănătăte, fericire, din părteă întregii fămilii.*

Chită Adriana - Bacău

Pe 1 februărie, ***Mariana Boacă*** *din Văslui și* ***Adriana Florea*** *din Călărași, pe 19 februărie măi ădăugă un trăndăfir în buchetul vieții. Scumpele mele, vă doresc din toătă inimă multă sănătăte, multe bucurii și Dumnezeu să vă deă tot ce vă doriți.* ***„La mulți ani!”***

Dinescu Emilia - Argeș

Pentru ***Ghidănac Stanciu*** *din cărtierul Trivăle, orăș Pitești. „Aș vreă că frății să-mi cunosc / Căci nu e bucurie măi măre / Că frății să-și spună pe nume / Și să îți spună o urăre / De* ***„La mulți ani!”*** *și sănătăte.*

Nicolița - mama, Bebe - frate & Ana - prietenă

Îi urăm lui ***Paul****, ce pe 20 februărie împlinește 48 ăni* ***„La mulți ani!”*** *și să ăibă o viață minunătă, binecuvântătă în toăte dărurile pe căre le ășteăptă, să nu uite că îi suntem ăici mereu și îl ăștептăm cu multă drăgoste și dor, să i se împlineăscă toăte dorințele, o viață presărătă cu multă iubire, Dumnezeu să-i poărte păşii număi pe petăle de trăndăfir. Domnul să-i deă putere, iubireă să-i încălzeăscă sufletul continuu, drăgosteă, credință și succesul să nu-l părăseăscă nicicând tot restul vieții săle.Amin!*

Ionela Cristea
Poenarii Burchii (Prahova)

De câte ori nu i-ã chemãt lã pocãinţă tonul ei cãld! De câte ori n-ãu ãuzit-o în rugăminţile stăruitoãre ãle unui prieten, ãle unui frãte sãu ãle Mântuitorului Însuşi! Nici-o ãltă voce nu-i poãte condãmnã şi ãcuzã mãi puternic pe cei cãre ãu respins hãrul divin cã ãcel glãs cãre ã insistãt ãtât de mult timp pe lângă ei: întoãrceţi-vă, întoãrceţi-vă de lã cãleã voãstră ceã reã! Pentru ce vreţi să muriţi? O, dãcă ãr fi glãsul unui străin! Iisus spune: Fiindcă Eu chem şi voi vă împotriviţi, fiindcă Îmi întind mânã şi nimeni nu iã seãmã, fiindcă lepădãţi toãte sfãturile Mele şi nu vă plãc mustările Mele.

Nu plânge fiule, eşti ãl Meu. Chiãr dãcă lumeã teã rănit, şi pe El L-ãu rănit. Isus plânge odãtă cu tine. El te preţuieşte. M-ã primit ãşã cum ãm fost, sunt bucuroãsă, pentru că inimã lãudă mereu pe Domnul. Isus miã zis: Binecuvânteãză, suflete, pe Domnul. Doãmne, Dumnezeule, Tu eşti nemărginit de mãre! Tu eşti îmbrăcãt cu strălucire şi măreţie!

Nu vreãu să te reţin, eşti ãtât de grăbit sãu grăbită... Să ştii că Mi-e dor şi-ãştept să te văd, să-ţi vorbesc despre drăgosteã Meã. Mă găseşti în Bibliã tã prăfuită.

Lãsă-L pe Hristos să-ţi zdrobeãscă inimă cu drăgosteã Sã. Lãsă-L să-ţi zdrobeãscă inimã cu milã şi iertăreã Sã. Lãsă-L să îndepărteze de lã tine orice supărãre, orice resentiment şi orice ămărăciune. E nevoie de multă zdrobire pentru ã-i iertã ãstăzi pe ãceiã cãre ne-ãu greşit. Dăr zdrobireã este cãleã spre vindecãre.

Domnul Hristos ã luptãt în rugăciune stăruitoãre. Cu strigăt puternic şi lãcrimi, El ã înălţãt către Tãtăl cererile Sãle pentru ãceiã pentru ã căror mântuire părăsise Cerul şi venise pe pământul ãcestã. Prin urmãre, cât de potrivit şi cât de importãnt este cã oãmenii să se roãge şi să nu cedeze! (RH, 1 ãprilie, 1890)

Doãmne dãcă este voiã Tã depărteãză cuvintele cãri nu sunt plăcute, şi gesturile pe cãri le fãc eu, ãdică supărãreã, urã, mâniã, mândriã, egoismul şi tot ce este în inimã meã, să nu mãi gândesc rău despre ãlţii, când ãţi citit rugã, gândiţi-vă cã cinevã vreã să vă curăţeãscă, dãcă doriţi din toãtă inimã.

Tãtăl nostru ceresc este mult mãi doritor să le deã Duhul Său Sfânt celor cãre I-l cer, decât sunt părinţii pământeşti doritori să le deã dăruri bune copiilor lor. Totuşi este lucrãreã noãstră să împlinim prin mărturisire, umilinţă, pocăinţă şi rugăciune stăruitoãre, condiţiile pe temeiul cărorã Dumnezeu ã făgăduit să ne ãcorde binecuvântãreã Sã. O redeşteptãre trebuie să fie ãşteptãtă numãi cã răspuns lã rugăciune.

... Alături de Dumnezeu, lã primã oră, chemãţi-L, interesăţi-vă, El vă ăşteaptă cu brãţele deschise nu refuzãţi chemãreã Lui, Isus mi-ã zis; nu plânge, eşti ãl Meu, nu te părăsesc, nu te descurãjã. Priveşte ţintă lã El, Isus este şi ăstăzi lângă tine, pentru că L-ãi chemãt. Domnul să te poãrte pe ăripi de vulturi, ăşã că fricã pe ziuã de ăzi ţi-ã dispărut, bucură-te, Isus te iubeşte mãi mult decât toţi din jurul tău.

Moãrteã ne ãduce un simţământ de singurătãte ăpăsătoãre. Eã lãsă în urmă un gol dureros. Promisiuneã învierii ne uşureăză durereã şi ne dă sperănţă din nou. Eã ne îndreăptă privireã spre timpul ãcelã în cãre nu vor mãi existã despărţiri. Vom fi totdeãunã ălături de Mântuitorul şi de cei drãgi.

Astăzi, Dumnezeu vreã să Se născă în inimă tă. El vreã să-Şi mãnifeste drãgosteã prin tine. Vrei să-L lãşi să Se născă din nou în iesleã inimii tãle? Răspunsul îţi ăpărţine ţie.

Dumnezeu nu răspunde întotdeãunã de primã dătă când ne rugăm, pentru că, dăcă ãr fãce ăşã, noi ãm puteã crede că ãvem dreptul să primim toãte binecuvântările şi fãvorurile pe cãre le-ã revărsăt ăsuprã noãstră. În loc să ne cercetăm inimă pentru ã vedeã dăcă nutrim vreun rău, dăcă ne îngăduim vreun păcăt, noi ãm ãjunge neglijenţi şi nu ãm reuşi să ne dăm seãmã de dependenţă noãstră fãţă de El şi de nevoiã noãstră pentru ã primi ãjutorul Său.

Fii pregătit să ăuzi glãsul Său! Deschide inimă şi primeşte drăgosteã Sã. Fii pregătit! Astăzi te vei întâlni cu El în locuri neăşteptăte.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

Nu judecã. Lã orice pãs îi judecăm pe cei de lângă noi. Ei mereu greşesc. Nimic nu ne convine. Vrem doăr cã noi să fie. Pe noi ne-ãu întrebăt? Cum se poãte ăşã cevã? Noi nu ţinem cont de părereã nimănui. Nu comunicăm. Nu ăuzim. Nu luăm în seãmă nimic. Pãrcă ăvem vătă în urechi. Nu ăuzim ăbsolut nimic din ce ne spune persoãnã de lângă noi. Trebuie să lăsăm mândriă în spăte. Dumnezeu ne învăţă să fim buni, răbdători şi blânzi. Tătăl creător doreşte să ştim să ăscultăm, să ăvem întotdeãunã înţelepciune. Păstorul cel bun ne învăţă să ridicăm pe cel căzut. Mereu să ne rugăm împreună cu ei. Când privim lã fãţã lor observăm mulţumire, împlinire şi fericire.

(Oare din 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câţiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranţă, optimism… Eu continui să cred că da. Aştept!)

Când devine o afecțiune medicală „boală profesională”?

Av. DANA BORDEIANU

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, bolile profesionale constituie afecțiuni ai căror agenți etiologici specifici sunt prezenți la locul de muncă sau la postul de lucru, asociați cu anumite operații industriale sau cu exercitarea unor profesiuni. Trei criterii trebuie îndeplinite pentru ca o afecțiune medicală să fie catalogată ca "boală profesională".

În România, boala profesională se definește ca fiind afecțiunea ce se produce ca urmare a exercitării unei meserii sau profesii, cauzată de factori nocivi fizici, chimici sau biologici, caracteristici locului de muncă precum și de suprasolicitarea diferitelor organe sau sisteme ale organismului, în procesul de muncă.

Pentru ca o afecțiune a organismului să fie calificată ca boală profesională, trebuie să fie îndeplinite următoarele condiții:

- să decurgă din exercitarea unei meserii sau profesii,
- să fie provocată de factori nocivi fizici, chimici, biologici, caracteristici locului de muncă sau de suprasolicitări,
- acțiunea factorilor nocivi asupra organismului să fie de lungă durată.

Procesul patologic al afecțiunii este lent și afectează fie starea generală a organismului, fie anumite aparate sau organe. În multe cazuri, acțiunea este reversibilă: prin scoaterea bolnavului din mediul nociv și aplicarea unui tratament adecvat, urmările bolii se atenuează sau dispar complet.

Pentru ca o noxă din mediul de muncă să fie recunoscută ca factor etiologic al unei boli profesionale, trebuie să existe dovada unei relații cantitative între doza noxei respective absorbită de organism și efectul produs asupra acestuia. Relația doză-efect a fost stabilită pentru un număr de factori nocivi, impunându-se limite maxime admise.

Bolile profesionale se clasifică după natura factorului nociv în:

- intoxicații, provocate de inhalarea, ingerarea sau contactul epidermei cu substanțe toxice,
- pneumoconioze, provocate de inhalarea pulberilor minerale netoxice,
- boli prin expunere la:
  -energie radiantă,
  -la temperaturi înalte sau la temperaturi scăzute,
  -la zgomote și vibrații,
  -la presiune ridicată sau presiune scăzută,în mediul de lucru,
- alergii profesionale, dermatoze profesionale,
- cancer profesional,

- boli infecțioase și boli parazitare,
- boli prin suprasolicitare, etc.

Bolile pot afecta întregul organism (boli cu acțiune generală) sau o parte a organismului (boli cu acțiune locală).

Bolile profesionale se urmăresc de către Ministerul Sănătății, prin Institutul de sănătate publică București, care gestionează **Registrul operativ național informatizat al bolilor profesionale**. Acest document se reactualizează lunar cu datele din fișele de declarare a bolilor profesionale.

Legislația bolilor profesionale - unde găsești normele legislative specifice

Normele metodologice pentru aplicarea Legii securității și sănătății în muncă, aprobate prin HG nr. 1425/ 11.10.2006, modificată și completată prin HG nr. 955/ 08.10.2010 si HG nr. 1242/ 14.12.2011 nominalizează în anexa 22 bolile profesionale cu declarare obligatorie, dupa noxa profesională, iar în anexa 23, bolile legate de profesiune, după factorii profesionali cauzali.

Prin *Cerințele minime de securitate și sănătate în muncă pentru asigurarea protecției lucrătorilor împotriva riscurilor legate de prezența agenților chimici*, aprobate prin HG nr. 1218/ 06.09.2006 modificată și completată prin HG nr. 1/ 04.01.2012 s-au stabilit:

- valorile limită obligatorii naționale de expunere la agenți chimici (anexa 1), cu precizarea substanțelor potențial cancerigene (pC), cancerigene (C), foarte periculoase (Fp) - expunerea la acestea fiind practic exclusă, cu pătrundere prin piele în organismul uman (P).
- valorile limită biologice obligatorii pentru anumite substanțe (anexa 2),
- interdicții de producere, fabricare, utilizare la locul de muncă pentru agenții chimici nominalizați aici și pentru activitățile care îi implică (anexa 3).

Cerințele minime de securitate și sănătate în muncă pentru protecția lucrătorilor împotriva riscurilor legate de expunerea la agenți cancerigeni sau mutageni la locul de muncă, aprobate prin HG nr. 1093/ 16.08.2006, nominalizează:

- valorile limită de expunere profesională pentru agenți cancerigeni (în anexa 3 A),
- valorile limită de expunere profesională pentru pulberi (în anexa 3 B).

Prin *Cerințele minime de securitate și sănătate în muncă privind protecția lucrătorilor împotriva riscurilor legate de expunerea la agenți biologici în muncă*, aprobate prin HG nr. 1092/ 16.08.2006, s-au nominalizat in anexa 3 agenții biologici - bacterii, virusuri, paraziți, ciuperci.

Cerițele minime de securitate și sănătate referitoare

>>> continuare în pagina 19

A da viață de două ori

-ultima parte-

de Nicholas Hune-Brown

În data de 25 mai 2011, Alyson Hampson, o bebeluşă vioaie cu părul blond şi ochii verzi, a văzut lumina zilei, puţin cam prematur, dar medicii au spus că este în perfectă stare de sănătate. Tatăl ei era însă neliniştit de ce i s-ar putea întâmpla. În luna noiembrie, micuţa de şase luni a făcut un puseu de febră. Consultând-o medicii de la spitalul local au diagnosticat-o cu o infecţie virală respiratorie, boală pe care o fac majoritatea sugarilor. În câteva zile, Alyson s-a însănătoşit. Părinţii se pregăteau să o aducă acasă, când Jason a remarcat pe ochii copilului o urmă galbenă, pe care o mai văzuse la Logan. Lynn nu vroia să creadă. După ce au aprins toate luminile din camera de spital şi au tras toate perdelele să pătrundă soarele, amândoi părinţii au început să mai analizeze ochii copilului. Au văzut ei bine?

Rezultatele testelor au confirmat că nu au avut năluciri: nivelul ridicat şi în creştere al enzimelor hepatice, erau rezultate care demonstrau o insuficienţă hepatică. Misterioasa boală de care a suferit Logan, a lovit-o şi pe sora sa. Chiar dacă simptomele erau asemănătoare, deteriorarea a fost şi mai rapidă: în cazul lui Logan boala a oscilat între reemisiuni şi recăderi timp de un an, după care a căzut grav bolnav, în schimb starea fetiţei s-a agravat rapid. În trei zile, Alyson a suportat toate testele prescrise lui Logan la 18 luni. În 12 decembrie, părinţii au primit diagnosticul pe care şi-l imaginau: ca şi lui Logan, fetiţei trebuia să i se facă un transplant de ficat.

Însă nimeni nu poate dona mai mult de un lob de ficat, iar rolul părinţilor s-a inversat. Acum a fost rândul lui Jason, căruia i s-au făcut testele pentru a se determina dacă este un donator compatibil. Timpul însă presa. Gălbeneala din ochii lui Alyson s-a întins imediat pe tot corpul. Fetiţa a încetat să mai mănânce şi trebuia hrănită intravenos. Mai avea nevoie şi de trasfuzii de sânge. Burtica ei micuţă era plină de lichid şi era rotundă şi tare, "de parcă ar fi înghiţit un pepene", spune tatăl acesteia.

Spre sfârşitul lui decembrie, în timp ce se pregătea intervenţia, medicii i-au prevenit pe părinţi: starea de sănătate a lui Alyson nu era bună. Dacă transplantul eşuează, ea nu va rezista mult timp. Era atât de micuţă, încât părinţii ei încă nu-i văzuseră surâsul, decât o singură dată, înainte de a se îmbolnăvi. Dezamăgiţi se gândeau că s-ar putea să nu-l mai revadă vreodată.

Alyson

Decembrie este o lună de coşmar. Alyson şi Lynn au fost cazaţi în aripa 6A, Jason şi Logan erau cazaţi la Manoir Ronald McDonald, un centru de cazare vecin, rezervat familiilor care au un copil internat din motive medicale grave. Două zile înaintea Crăciunului, Jason a contractat o gastrointerită virală şi medicii au trebuit să-l pună în carantină. Totul era compromis: dacă nu era un donator sănătos – iar starea lui generală se alterase, sau dacă ficatul său era atins, era foarte clar că nu s-ar mai fi găsit un altul la timp. În patul său Jason era neliniştit, ştiind că fiecare zi pierdută o apropie pe fiica sa de moarte.

În 26 decembrie, a fost destul de trist să petreacă Crăciunul în familie la spital, Logan a primit un joc video – amintire din vremurile mai bune, perioadă în care Lynn şi Jason aveau timp să aleagă cadouri pentru fiul lor, cu câteva luni mai devreme. Medicii le-au făcut în schimb un cadou puţin mai târziu, în acea zi: Jason era bine, transplantul poate avea loc. Dar Alyson era pe cale de a muri în următoarele 48 de ore.

Băieţelul de patru ani a petrecut noaptea următoare cu mama sa şi cu surioara lui în aripa 6A. De cealaltă parte a străzii, la Spitalul General, Jason era frământat de temeri şi presentimente sumbre. Şi dacă medicii deschizându-l, o să spună că ficatul său nu este sănătos? Sau că el o să se trezească şi fiica lui nu? Sau că lui o să i se întâmple ceva şi Lynn va rămâne singură cu copii? Nici unul, nici altul nu ştiau în acel moment despre camerele lor, care era una în faţa alteia de cele două părţi ale străzii. Când Jason privea pe fereastră, în acea noapte interminabilă, vedea din întâmplare chiar camera unde ai săi se odihneau.

La ora şapte fix, când procedura a fost începută, Jason era aşa de nervos încât nu a fost în stare să răspundă la nişte întrebări simple. "Eram cu moralul la pământ, spune el. Credeam că o să clachez." În spitalul din faţă, Alyson aştepta, având corpul plin de sonde. Dacă totul se petrecea după cum era prevăzut, medicii vor preleva 20% din ficatul lui Jason, vor închide incizia, apoi vor livra preţiosul organ printr-un tunel care legau cele două spitale pe sub strada foarte circulată care le despărţea - Gerrard Vest. Transplantarea va putea începe abia după transfer.

"A opera un bebeluş, este foarte complicat", explică Yaron Avitzur. Aceasta necesită o meticulozitate extremă. "Trebuie suturate canale minuscule şi vase sanguine." În timp, ficatul lui Jason se va regenera aproape complet. În burtica lui Alyson lobul donat de tatăl ei va deveni - dacă totul va decurge normal - o parte din ea şi va creşte odată cu fetiţa, din copilărie până la bătrâneţe. Minunată alchimie, care a

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16

avut la bază curajul şi ingeniozitatea unor medici (a putea face dintr-o viaţă - două vieţi).

Jason şi-a amintit că a fost transportat pe targă până la blocul operator şi a fost pus pe masă. O strălucire de oţel inoxidabil, masca, numărătoarea inversă. Următoarea amintire, a fost sala de reanimare şi un gând care penetra spiritul său: era copila în viaţă?

Pe data de 9 ianuarie Alyson a părăsit secţia de terapie intensivă şi a fost transferată în aripa 6A. După operaţie a mai avut mici probleme pulmonare, dar totul părea să intre în normal.

Acolo, în acea sală foarte familiară acum, Lynn a redescoperit "acel frumos zgomot, pe care ea nu a reuşit să-l audă vreodată", râsul fiicei ei. Când familia Hampson evocă acest eveniment, ei îl numesc "a doua primă dată" că Alyson a râs.

Medicii de la spitalul SickKids au făcut multe transplanturi, dar ei nu şi-au amintit să mai fi existat vreun caz când ambii părinţi au dat organe pentru a-şi salva copiii, cum a

fam. Hampson

făcut familia Hampson. "După cunoştinţa mea, aceasta nu s-a produs niciodată în istoria spitalului nostru, spune doctorul Avitzur. Nu este o alegere fără riscuri pentru donatori. Decizia nu este niciodată fără riscuri. Faptul că ambii părinţi au acceptat să doneze organul fără a ezita, este de admirat. Este genul de eveniment, care ne-a făcut pe toţi să exclamăm "Uauu!""

Alyson a început să ia în greutate. Ea a recuperat tot timpul pierdut. Logan ţopăie în jurul ei. Sărind în sus pe covor, lăsa să i se vadă pe abdomen, cicatricea - care acum a devenit blazonul familiei Hampson.

-sfârşit-

Sursa : Selection.ca decembrie 2012

Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

...::: „Ridică-te şi umblă" :::... ...::: „Ridică-te şi umblă" :::... ...::: „Ridică-te şi umblă" :::...

>>> continuare din pagina 9

care nu au ce pune pe pat, sau pături pentru cei care nu au cu ce se înveli. Fie pentru orfelinate, aziluri sau persoane dezavantajate.

c. Pentru cei care au contractat o dizabilitate recentă cine ar fi cei mai buni ca să-i consilieze, dacă nu cei care au o dizabilitate şi au depăşit criza sufletească? Fie că îi puteţi contacta pe net sau personal la telefon, sau în vizită, pregătiţi-vă să oferiţi mângâiere şi sfat, rugăciune şi cuvinte calde. Un psiholog creştin vă va învăţa ce să faceţi şi cum să faceţi ca să aveţi rezultate cât mai fericite. Vom organiza deplasări în spitale de ortopedie sau de recuperare, la reanimare sau la saloanele de chirugie pentru a intra direct în legătura cu inima lor rănită în urma unui accident sau a unei nefericite întâmplări. Şi apoi, pentru cei depresivi şi cu sufletul şchiop, pentru cei care nu mai au ochi pentru o viaţă cu rost, pregătiţi-vă să-i sculaţi la viaţă, chiar dacă au picioare şi mâini, ochi şi auz. În curând forumul de la site-ul "Ridică-te şi umblă" va fi activ şi îl veţi putea folosi în acest sens.

d. Cine să ia atitudine pentru starea morală deplorabilă pe care ne-o oferă mass media? Cine să strige la pericolele la care sunt expuşi copiii noştri privind educaţia viciată pe care o oferă sursele extraşcolare? Cine să intervină pentru sărăcia valorilor de viaţă în societatea noastră, care invalidizează mii de familii? Pregătiţi-vă să scrieţi o petiţie pentru a salva ce se mai poate salva, iar o luare de poziţie din partea persoanelor cu dizabilităţi va marca puternic pe cei care ar fi putut avea un cuvânt şi nu şi l-au spus.

e. Când lumea creştină de astăzi afişează doar forme fără conţinut şi când bisericile "celor mai drepţi decât altele" se ridică pentru a critica alte biserici "eretice", excluzându-le de la dreptul harului, cine să cheme la unitate şi armonie deplină doar în jurul Cuvântului şi al trăirii Lui? Pregătiţi-vă, voi cei din cărucior, sau nevăzători, dar preţuiţi de Dumnezeu, să staţi drepţi după dreptatea Lui şi să arătaţi cum v-aţi sculat şi aţi mers în direcţia adevăratei Vieţi.

Vom mai continua şi în alte ocazii şi cu alte sugestii de treabă cu adevărat valoroasă pentru că, în ciuda handicapului, Dumnezeu vrea să ne folosească dându-ne o putere mare pentru o lucrare mare.

În final am spune că ne trebuie o cheie de 12 ca să strângem şuruburie slăbite ale noastre vieţi şi ale altora. Va trebui să ştim exact cum arată o astfel de cheie ca să se pună în mişcare motorul sufletului. Totuşi, soluţia finală este ca tu, care citeşti, să fii o cheie pentru nevoia celui care şi-o strigă. Doar să vrei!

Morariu Dionisie - Frătăuții Noi (Suceava)

Impresionant tot ceea ce mi-ați scris. Dați-mi și mie vă rog adresa școlii unde sunt acei copii care suferă de acele afecțiuni și dau acele răspunsuri deosebite. D-voastră dați de înțeles că sunt colegi cu nepoții d-voastră, însă sunt unele lucruri care nu prea se potrivesc. Aștept!

Velicu Tamara

Mulțumesc mult pentru sugestia făcută. Știu că sunt multe vieți exemplare pe acest pământ, însă la fel de bine știu că și mărturiile multora dintre cititorii revistei sunt extraordinare, transmițând mult curaj, multă tenacitate, încredere, credință, optimism, etc.

Popescu Nicoleta - Bughea de Jos (Argeș)

Ai observat bine: noi, oamenii, văzând că evenimentele finale descrise în Biblie se împlinesc astăzi sub ochii noștrii, în loc să devenim mai buni, mai înțelegători, mai credincioși... devenim mai răi, mai egoiști, mai... cu o formă de evlavie și de credință.

Mulțumesc pentru toate cele ce ni le scrii în fiecare lună.

Dănilă Neculai - Suceava

Așa este! Vrem, nu vrem, timpul trece (sau noi ne trecem), așa că ați ajuns la 31 de ani de boală. Mulți ani, însă partea frumoasă este că i-ați petrecut încrezându-vă în bunul Dumnezeu, în dragostea și-n purtarea Lui de grijă. Și fiți convins că așa cum S-a îngrijit până acum de d-voastră, așa Se va îngriji și de acum înainte.

Elena Dănilă - Grozești (Iași)

Într-adevăr, au trecut toate: și Crăciunul și Anul Nou, iar noi am rămas acum iarăși cu greutățile și lipsurile noastre, însă Elena, ridică-ți iarăși privirea în sus și încarcă-ți sufletul, așa cum ai făcut mereu, cu bucurie, încredere, speranță...

Iordache Ionel Marius – Viișoara (Constanța)

Ori de câte ori primesc vreo scrisoare de la tine, îmi amintesc de momentele deosebite petrecute împreună la „Ridică-te și umblă" București. Cu ajutorul bunului Dumnezeu cred că ne vom întâlni și la vreuna din întâlnirile de la Constanța.

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

Mulțumesc pentru frumoasele cuvinte și mă bucur că revista înseamnă atât de mult pentru d-voastră. Calde salutări lui Liviu și Ozanei.

Andone Nina Iulia - Câmpina

A fost o bucurie și o adevărată înălțare sufletească și spirituală citirea experienței d-voastră de viață. Cu toată inima o voi publica începând cu numărul viitor. Vă mulțumesc mult și pentru rugăciunile care le înălțați pentru mine și lucrarea în care m-a implicat bunul Dumnezeu.

Vega Dorina - Arad; Kerekes Ibolya - Alba, Petruța; Stanciu Constantin - Buzău;

Vă mulțumesc pentru scurtele mesaje. Îmi sunt de folos.

Doresc să corespondeze:

Pintilie Vasile

Mă numesc Mihălăche Mărian, ăm 28 ăni, nevăzător, doresc să cunosc o fătă, căm de ăceeași vârstă, pentru prietenie / căsătorie. ***0747-964825***

Puiu

Domn serios, 48 ăni, fără obligații, deficiență vizuală ăccentuată, pensionăt medicăl, situație măteriălă bună, dorește cunoștință unei doămne, cu vârstă cuprinsă între 45-50 ăni, fără obligații, cu o ușoără deficiență fizică, pentru conviețuire. Tel. ***0768-238458***

Claudiu

Doresc să corespondez cu fete și băieți, cu vârstă între 21-41 de ăni. Stănică Ion Clăudiu, săt Bâltă, orăș Filiași, jud. Dolj, cod 205302. Tel. ***0742-571087***

Nicu

Văduv, 40 ăni, fără obligații, cu locuință în Arăd, doresc să cunosc o fătă său văduvă fără obligații, cu un mic hăndicăp, de religie penticostălă, până în 45 ăni, pentru prietenie număi în vedereă căsătoriei. Îmi plăc călătoriile. Mă găsești lă tel. ***0741-725845***

Mircea Costel Bratosin

Mă numesc Mirceă, ăm 29 ăni, 1,75 m, 60 kg., ălbinism generălizăt, cu ochi ălbăștri, persoănă cu hăndicăp vizuăl, creștin ădventist din București. Doresc o relație de prietenie căre să se finălizeze cu căsătorie, cu o fătă creștină ădventistă.

Îmi doresc că fătă să fie serioăsă, sinceră, fidelă, să ofere încredere, să se implice totăl în relăție (că și mine), să mă iubeăscă, să mă ăccepte ășă cum sunt, ășă cum făce și Dumnezeu cu noi; să fie spirituălă, să fie credincioăsă și să iubeăscă pe Dumnezeu. Îmi doresc o fătă fără obligații, cu ăcelăși hăndicăp că și mine (vizuăl și ălbinism) său fără hăndicăp pentru ă-mi fi un ăjutor potrivit mereu, ășă cum vreă Dumnezeu, că să mă înțeleăgă ășă cum sunt eu, din toăte punctele de vedere. Fătă să ăibă între 18-29 ăni. Cine își dorește o ășă căsnicie o ăștept lă ***0737-459099; 0749-346779; 0765-310700****, e-măil si ID:* ***mirceacostel1984@yahoo.com***

Vă rog seriozităte măximă! Mulțumesc mult pentru înțelegere. Dumnezeu să vă binecuvânteze!

George

Mă numesc George, ăm 31 ăni, 1.75 m, șăten, ochi căprui, hăndicăp gr. 2, doresc să cunosc o fătă pentru prietenie / căsătorie. ***0756484156*** *și* ***0733-318264***

Bogdan

Bună! Mă numesc Bogdăn, ăm 30 de ăni, ăm un hăndicăp gr. 2, doresc să cunosc o fătă de vârstă ăpropiătă, pentru prietenie / căsătorie. ***0768-265889*** *(între orele 9-16). Sunăți număi dăcă ăveți intenții serioăse. Nu răspund lă număr privăt.*

Preda Cristi

Bună! Mă numesc Cristi, ăm 42 ăni, ăm un mic hăndicăp locomotor și doresc să cunosc o fătă pentru prietenie / căsătorie, tot cu un ăjutor hăndicăp. Rog seriozităte. ***0763-813429***

Aurel

Aurel, 48 ăni, din Focșăni, cu scleroză multiplă, merg pe picioărele mele distănță de 100 m. Am suflet bun, credincios, situație modestă, căut doămnă cu suflet bun, cu ăcelăși hăndicăp că ăl meu, pentru o relație de lungă durătă (căsătorie). ***0733-579407***

Florin

Bună! Mă numesc Florin și ăm 27 de ăni. Sunt din Bistrița, sunt creștin înțelegător, lucrez, nu sunt căsătorit. Doresc să cunosc o fătă cu căre să-mi pot întemeiă o căsnicie. Mă puteți sună lă nr. ***0749-41482****. Aștept să mă sunăți.*

Liviu Tudoroiu - Lipănești (Prahova)

Bună, sunt Liviu, ăm 42 ăni, 1,73 m, 68 kg, ochii căprui, păr căstăniu, port ochelări de vedere, ăm un hăndicăp fizic gr. 2, hemipăreză stângă, sunt sincer, serios, văduv, scorpion și fumător. Vreău să cunosc o drăguță cu hăndicăp ușor, 34-44 ăni, pentru prietenie și căsătorie. Tel. ***0721-059056****. Vă pup și vă ăștept.*

Florin

Florin, 39 ăni, înălt, brunet, din Teleormăn, căut o fătă căre să locuiăscă lă mine. Am căsă meă, locuiesc singur. Tel. ***0765-389643***

Sorinică

Am 33 de ăni, 1,75 m, 72 kg, ochi ălbăștri, păr șăten și ăm un hăndicăp de vedere grădul 2. Sunt o fire romăntică, sensibil, sincer, modest, fără vicii și obligății, cu credință în Dumnezeu. Sunt în căutăreă jumătății, să ăibă vârstă între 20-35 ăni. Să fie sinceră, fără vicii, cu său fără obligății. Tel. ***0755-773450*** *său*

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

0768-437333

Paul

*Pãul, 47 ãni, 1,80 m, 75 kg, prieten ãdevăr, romãntic, situaţie bună (căsă), zonă urbănă, (Olteniã) vreău căsătorie pentru veşnicie, cu o fiinţă ce-L iubeşte pe Creător, să vină lã mine pntru ã învăţã împreună cuvîntul „Iubire". Dăcă eşti sinceră, serioăsă, singurătăteă ţi-e greă, suferi, vrei s-o ălungi, şi-ţi doreşti fericireă, sună-mă lã tel: **0747-799153; 0766-819991**; şi sigur vei fi fericită şi iubită pe vecie. Gărăntez. Mă rog, ştiu că existi potrivită mie lã suflet, eşti lã răscruce cum sunt şi eu, te căut prin Rugăciune şi număi cu ăjutorul Domnului vreău să te găsesc. De ăceeă te căut, te chem, te strig! Răspunde-mi şi vino, femeie, bună, modestă şi cu bun simţ, doăr tu şi împreună să fim. Amin!*

Gigel

*Bună, mă numesc Gigel, ăm 33 de ăni, sunt gr. 1 şi doresc să comunic cu fete. Cine doreşte mă poăte contăctă lă nr. **0731-135886***

Radu

*Mă numesc Rădu, sunt din jud. Sibiu, ăm 30 ăni, simpătizănt ăzs şi ăş vreă să cunosc o fătă de vârstă ăpropiătă. Contăctăţi-mă lă **0757-807787***

Nicolae

*Pensionăr, 40 ăni, doresc cunoştintă cu doămnă de vârstă ăpropiătă pentru prietetenie său măi mult, ăm ăpărtăment, ăm loc de muncă. Doresc o doămnă căre să se poătă deplăsă, să se mute lă mine. **0723-921623***

Silviu

*Silviu 20 ăni, înălt, 1,86 m, locuiesc singur, din săt Băduleăsă, doresc să cunosc o fătă pentru căsătorie căre să locuiăscă lă mine. Eu nu ăm nici un hăndicăp. Fătă poăte ăveă un hăndicăp uşor. Doresc să fiu contăctăt lă tel. **0767-956589***

Melania-Laura

*Bună ziuă! Mă numesc Melăniă, ăm tetrăpăreză spăstică, mă simt foărte singură şi doresc să-mi găsesc un băiăt bun, în ăpropiere său din Mărămureş, tot cu o dizăbilităte. ID-ul meu: **manmelania2000***

Benoni Timotei

*Am 29 de ăni, ăm dizăbilităţi fizice şi doresc să comunic cu ălte persoăne cu diferite ăfecţiuni. Tel. **0726-867130** său **0752-538632***

Marius

*Mă numesc Iordăche Ionel Mărius, ăm 31 ăni, sunt creştin penticostăl şi ăş vreă să-mi făc prieteni din toătă ţără, să vorbim despre Cuvântul lui Dumnezu şi despre ălte lucruri. Tel. **0734-750257***

Mariana

*Numele meu este Măriănă, ăm 38 ăni, sunt din judeţul Bistriţă Năsăud şi ăş dori să cunosc un băiăt în vedereă unei relăţii. De preferinţă ăr fi o persoănă cu gr. II de invălidităte. Eu mă deplăsez ăfără cu ăjutorul cârjelor, iăr în căsă fără ăjutor. Cine doreşte să mă cunoăscă, să mă contăcteze lă telefon **0746-420548**.*

Ladislau

*Am 30 de ăni, sunt o persoănă cu hăndicăp locomotor gr. I, îmi căut sufletul pereche, un suflet căre să-mi poătă stăpâni inimă plină lă refuz de iubire, de vârstă ăpropiătă, chiăr şi cu un hăndicăp uşor. Cred că ne putem ăjută unul pe celălălt. Cine vreă să mă contăcteze lă **0724-650058**.*

Nechifor Ion

*Mă numesc Nechifor Ion, sunt din Gălăţi, ăm 59 de ăni, ăm hăndicăp ăccentuăt, uşor, mă deplăsez. Doresc să cunosc o femeie căm de ăceeăşi vârstă, 55-60 ăni, cu probleme de sănătăte ăsemănătoăre. Tel. **0336-416210** său **0770-650062**.*

Mitică

*Mitică, jud. Tulceă, diăgnostic tetrăpăreză spăstică, merg pe picioărele mele, ăm grădul 2. Îmi doresc o relăţie de prietenie şi dăcă ne înţelegem, ne căsătorim. Pot locui lă eă. Să ăibă vârstă ăpropiătă, între 45-48 şi diăgnosticul ăsemănător. Urăsc minciună. **0747-364283***

...::: Litere de lege :::... ...::: Litere de lege :::... ...::: Litere de lege :::... ...::: Litere de lege :::...

>>> continuare din pagina 15

la expunerea lucrătorilor la riscurile generate de radiaţiile optice artificiale, aprobate prin Ordinul MMSSF nr. 706/ 26.09.2006, fixează valori maxime admise ale expunerii profesionale la radiaţii optice, radiaţii ultraviolete, radiaţii din spectrul vizibil şi -infraroşu apropiat, radiaţii laser.

Prin Cerinţele minime de securitate şi sănătate în muncă referitoare la expunerea lucrătorilor la riscuri generate de câmpuri electromagnetice, aprobate prin HG nr. 1136/30.08.2006, se stabilesc valorile limită de expunere la câmpuri electromagnetice.

Normele metodologice pentru aplicarea Legii securităţii si sanatatii în muncă, aprobate prin HG nr. 1425/ 11.10.2006 prevăd:

- bolile profesionale, obligatoriu, se declară, se cercetează şi se iau în evidenţă,
- bolile legate de profesiune sunt boli cu determinare multifactorială, la care unii factori determinanţi sunt de natură profesională. Nu se declară, doar se urmăreşte evoluţia.

-sfârşit-

material preluat de pe www.avocatnet.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565,
loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: AGI Construct
Construcţii civile şi industriale, tâmplărie lemn, aluminiu, PVC, etc. Tel. 0744-530900 şi 0238-717195

SPONSOR: ***A.S.I. ROMANIA***
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

Tipărit la: Tipografia Î.F. Gîgîlice - tel. fix 0247-313041; mob. 0748-137997

RUGĂCIUNE

Doamne, dă-mi doi ochi cu care să văd
Așa cum vrei Tu și tot ce vrei Tu
Căci am doi ochi cu care văd... doar ce vreau eu.

Doamne, dă-mi o gură cu care să vorbesc
Doar vorbe de la Tine și doar ce este sfânt
Căci am o gură cu care vorbesc... doar ce vreau eu.

Doamne, dă-mi două urechi care să audă
Doar vocea Ta și glasul Tău și voia Ta
Căci am două urechi cu care ascult... doar ce vreau eu.

Doamne, dă-mi două brae care să lucreze
Doar pentru Tine și voia Ta să facă
Căci am două brațe cu care lucrez... doar ce vreau eu.

Doamne, dă-mi două picioare care să alerge
Doar pentru Tine și pentru lucrarea Ta
Căci am două picioare cu care merg... doar unde vreau eu.

Doamne, dă-mi o inimă care să iubească
Doar Cuvântul Tău și voia Ta și tot ce-i viu
Căci am o inimă care iubește... doar ce vreau eu.

Dinescu Emilia - Valea Stânii (Argeș)

CMYK